USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

14

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Poroto, frijol o alubia

Cultivando legumbres en primavera

TREPADORAS
¿Cómo hacen para trepar?

ZAPALLOS Y CALABAZAS
ZAPALLITOS O ZUCCHINIS
ARVEJAS O GUISANTES

¡Infinitas variedades!

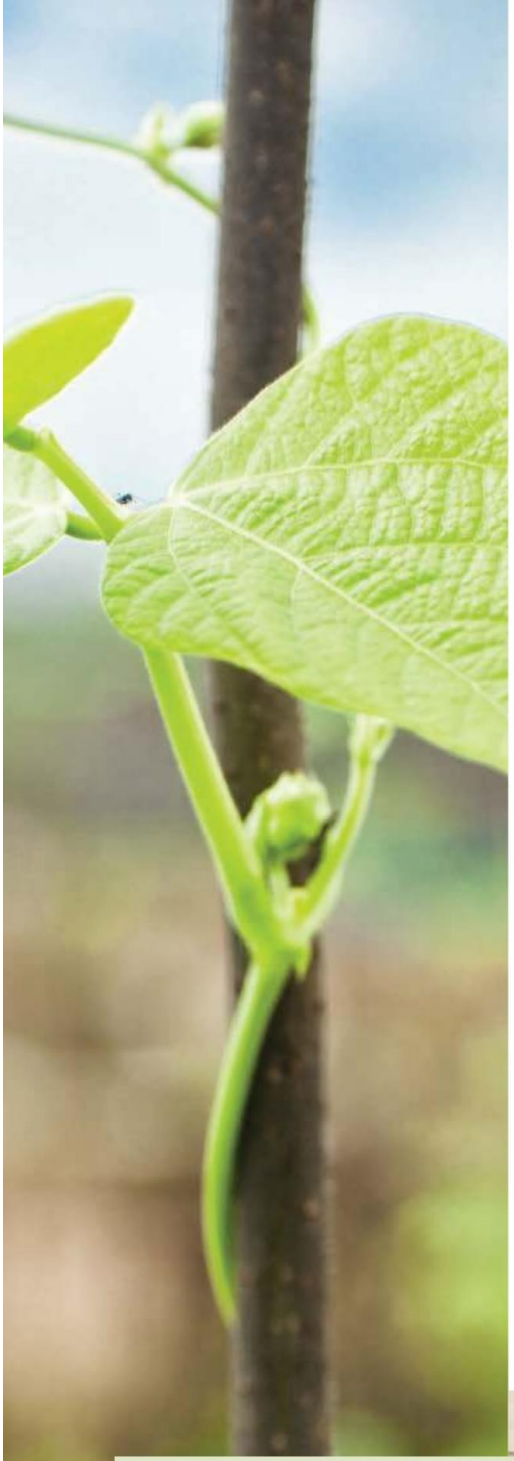
Precio en Argentina $49,90

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

USERS Life
CURSO VISUAL Y PRÁCTICO
15
Huerta Fácil en casa
Desde pequeños a grandes espacios
¿Cómo se cultivan, cuidan y cosechan las plantas aromáticas?
ORÉGANO / ALBAHACA
ROMERO / TOMILLO
MENTA / LAUREL
¡En macetas!
Plantas aromáticas
Variedad de aromas y sabores durante todo el año
Precio en Argentina $49,90
¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.



¿Cómo hacen para trepar?

Las plantas trepadoras son muy ingeniosas y siempre buscarán la manera de llegar a los rayos del sol. Dado que estas plantas no pueden mantenerse erguidas por sí solas, deberemos proporcionarles un tutor.

Muchas plantas de nuestra huerta tienen la posibilidad de **trepar**. Gracias a que poseen algunos órganos especiales, pueden crecer sobre varas, postes, troncos, alambrados, rocas o, incluso, sobre otras plantas. Esta habilidad fue adquirida luego de una larga evolución, con el objetivo de alcanzar una gran altura. De esta forma, las plantas trepadoras logran ubicarse en un lugar bien expuesto a los rayos del sol, y así sobreviven y se desarrollan.

Este tipo de plantas, al crecer hacia arriba, no necesitan que les dediquemos una gran superficie de terreno. Siempre que coloquemos un **tutor**, que es cualquier estructura o material del que puedan agarrarse, nuestras plantas podrán trepar y crecer rápido, sin necesidad de ocupar el suelo.

Ventajas de las plantas trepadoras

- ✔ No necesitan mucha superficie de terreno.
- ✔ Se pueden asociar muy bien con otras plantas.
- ✔ Sombrean el suelo y reducen la aparición de malezas.
- ✔ Pueden darnos sombra y reparo en patios y jardines.
- ✔ Nos ayudan a cubrir muros, vallas y rejas, embelleciendo nuestro hogar.

Ⓐ Los tallos de algunas plantas se enroscan en los tutores y así logran trepar. Ⓑ Los alambrados, postes y rejas pueden servirnos como tutores. Ⓒ A veces, las plantas trepadoras se enroscan sobre sí mismas.

Los tallos enroscados

La mayoría de las plantas que conocemos tienen tallos erguidos y rectos. Si son plantas anuales, estos en general serán delgados y, si son plantas que viven muchos años, como los árboles, los tallos se engrosarán, formando un tronco alto y robusto.

Las plantas trepadoras, en cambio, no tienen tallos rectos y rígidos, sino que sus tallos son flexibles, y crecen enroscándose alrededor de tutores. Esto representa una gran ventaja evolutiva para ellas, ya que, con solo unos meses de crecimiento, podrán alcanzar una gran altura, sin necesidad de gastar sus propios recursos durante años para formar un tronco.

En la huerta, encontraremos creciendo de esta forma muchos tipos de porotos o frijoles. Además, hay numerosas plantas ornamentales que poseen la habilidad de enroscarse, como los jazmines, las campanillas, la glicina y otras. Debido a su carácter de **enredadera**, son muy buscadas para cubrir y embellecer rejas y muros. Si tenemos la oportunidad, siempre es una buena idea cultivarlas en los alrededores de la huerta, ya que atraen insectos benéficos con sus flores llamativas y perfumadas.

Ideales para asociar

Como veremos en la **Clase 16**, uno de los principios más importantes de la huerta es la **asociación entre plantas**. Si cultivamos dos o más especies diferentes de plantas en un mismo espacio y al mismo tiempo, podremos obtener algunas ventajas. Las plantas trepadoras resultan ideales para incluir en asociaciones, debido a su particular hábito de crecimiento.

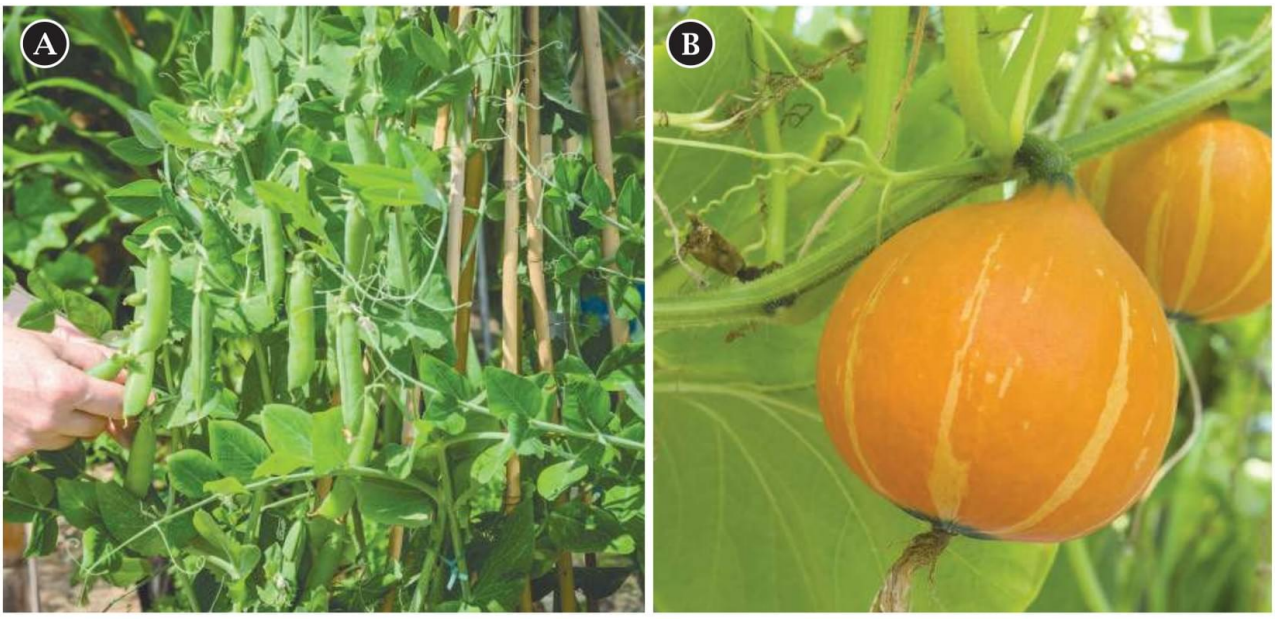
Los porotos o frijoles se pueden cultivar junto con el maíz, para que crezcan y se enrosquen en los tallos de este. Otras especies que se pueden incluir son los zapallos y calabazas, pero no los haremos trepar, sino que dejaremos que se desarrollen en forma rastrera, cubriendo el suelo entre las plantas de maíz para evitar la aparición de malezas.

Ⓐ Los zarcillos son órganos especiales, que se agarran de cualquier objeto que encuentren cerca. Gracias a los zarcillos, muchas plantas pueden trepar y ganar altura. Ⓑ Vid.

Los zarcillos

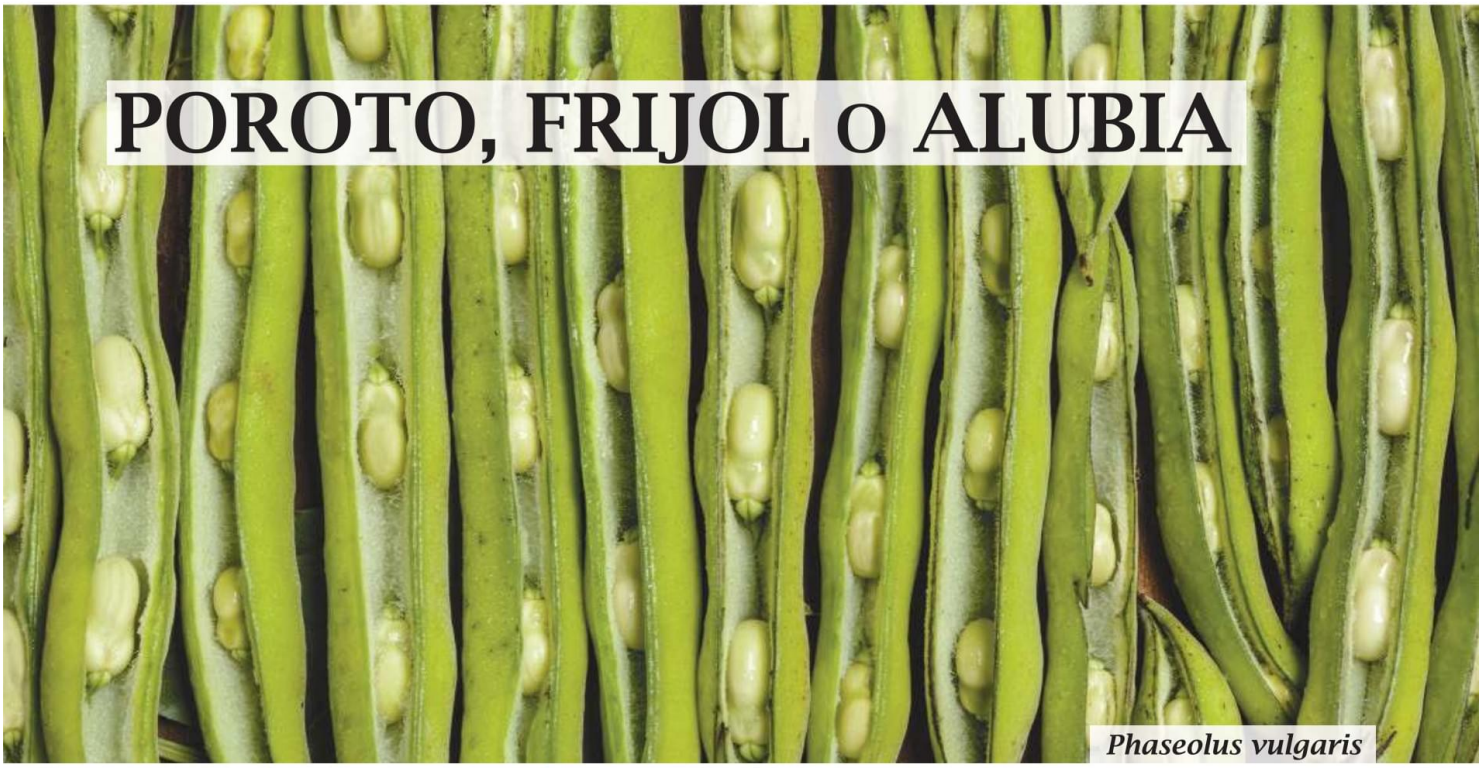
Muchas de las plantas trepadoras más conocidas —como las arvejas o guisantes, la vid, y todos los zapallos y calabazas— logran trepar gracias a que poseen zarcillos. Los **zarcillos** son órganos especiales, que se encuentran en los tallos o en las hojas, y que crecen enroscándose alrededor de cualquier objeto que tengan cerca. El objetivo es siempre el mismo: ayudar a trepar a la planta, para que pueda alcanzar una gran altura. Si no encuentran nada de donde agarrarse, los zarcillos, incluso, pueden enroscarse sobre el tallo de la propia planta, aunque esto no ayudará a ganar altura. Para ello podemos armar alguna estructura para que trepen.

Cultivar enredaderas en los alrededores de nuestra huerta nos permitirá atraer, con sus coloridas flores y perfumes, insectos benéficos.



Ⓐ Arvejas o guisantes. Ⓑ Zapallos y calabazas de todo tipo.

POROTO, FRIJOL o ALUBIA



Phaseolus vulgaris

Se consumen las semillas y las legumbres inmaduras.

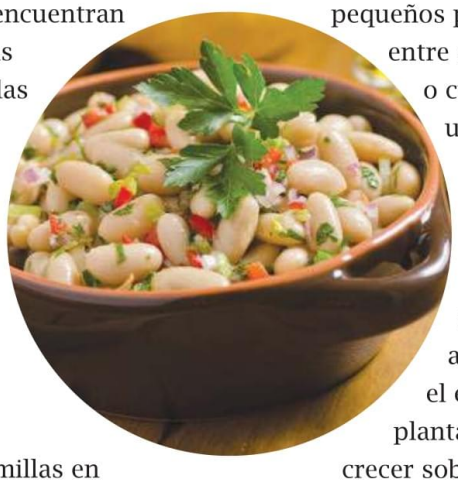
Esta planta, que dependiendo de la zona donde nos encontremos recibe los nombres de *poroto*, *frijol*, *alubia*, *habichuela*, *judía*, entre otros, es originaria de Sudamérica, más precisamente de la zona andina, desde el norte argentino hasta Perú. Su cultivo se difundió por todo el continente antes de la llegada de los europeos, quienes conocieron los porotos o frijoles en México y, de allí, los llevaron hacia Europa y el resto del Viejo Mundo.

Familia	Leguminosas (o fabáceas)
Siembra	Durante la primavera y principios del verano
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 2 y 3 meses
Suelo	Neutro
Separación entre plantas	De 30 a 40 cm
Riego	Medio
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras leguminosas, como arvejas, habas y soja

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●	●					
Cosecha							●	●	●			

Las semillas de esta especie se forman dentro de un fruto especial, llamado **legumbre**. Este se caracteriza por ser alargado y plano, y al secarse y madurar, se abre y libera las semillas.
Si las cosechamos cuando aún se encuentran inmaduras, podremos consumir las semillas sin necesidad de remojarlas para ablandarlas. También es posible cosechar las legumbres cuando aún son verdes: es lo que se conoce en algunos países como *chaucha*, *ejote*, *poroto verde* o *judía tierna*.



Multiplicación

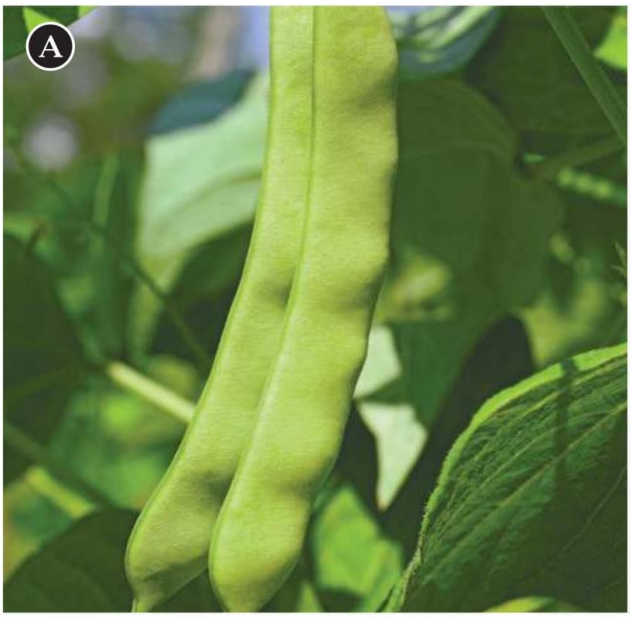
Realizaremos la siembra de las semillas en forma directa, sobre el suelo o sustrato definitivo, con dos modalidades diferentes según la variedad que vayamos a emplear:

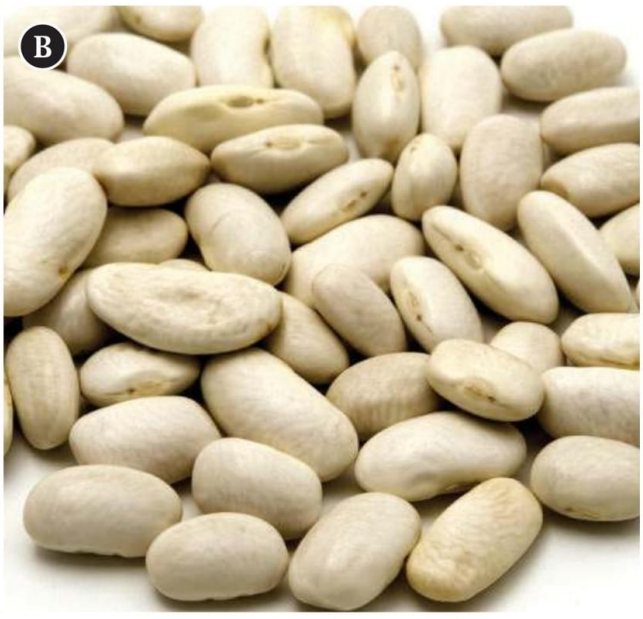
Si contamos con una variedad de poroto o frijol **enana**, que no precisa un tutor para crecer, sembraremos las semillas en **surcos.** Colocaremos una semilla cada 30 o 40 cm, y luego las cubriremos con una mezcla de compost con tierra común. En este caso, una buena idea es realizar una segunda siembra a comienzos del verano, para renovar las plantas y cosechar sus semillas más tarde. De esta forma, contaremos con porotos o frijoles frescos durante más tiempo.

Si, en cambio, utilizamos una variedad que **necesita un tutor** para enroscarse y crecer sobre él para ganar altura, realizaremos una **siembra por golpe.** En vez de trazar un surco, haremos pequeños pocitos, separados de 40 a 50 cm entre sí, y en ellos colocaremos tres o cuatro semillas juntas, en vez de una sola.

Aunque las plantas nacerán muy juntas, eso no será un problema, ya que podrán crecer hacia arriba, enredándose en el tutor. La siembra por golpe nos ayudará, por lo tanto, a optimizar el espacio y los recursos, ya que las plantas de un mismo golpe pueden crecer sobre la misma caña o vara.

Dejaremos que las plantas crezcan libremente, y colocaremos los tutores recién cuando alcancen los 20 o 25 cm (ver más adelante). Mientras tanto, podemos aprovechar este momento para construir nuevos tutores o arreglar los viejos. Si es posible conseguir **cañas secas**, las usaremos para construirlos, ya que son largas y resistentes. Desde luego, los armaremos teniendo en cuenta la distancia de siembra que hemos usado: si vamos a fabricar un tutor de tipo espaldera, por ejemplo, dejaremos una distancia entre cañas igual a la distancia que dejamos entre golpe y golpe en el momento de sembrar.

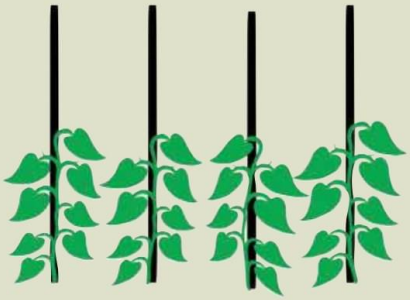




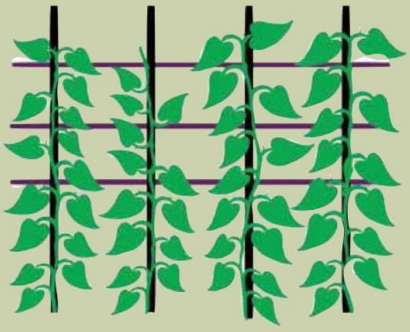
Se consumen las Ⓐ legumbres inmaduras y Ⓑ las semillas.

TIPOS DE TUTORES QUE PODEMOS USAR

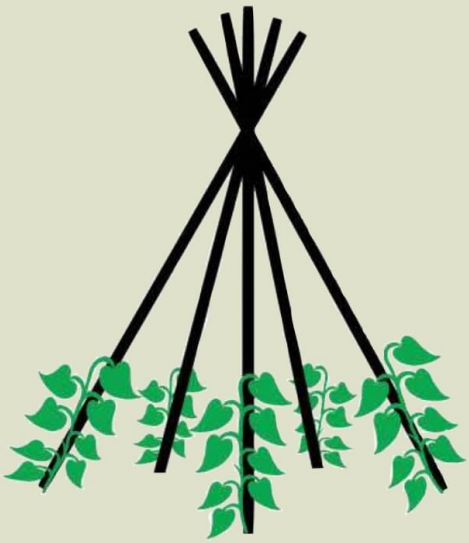
Varas verticales



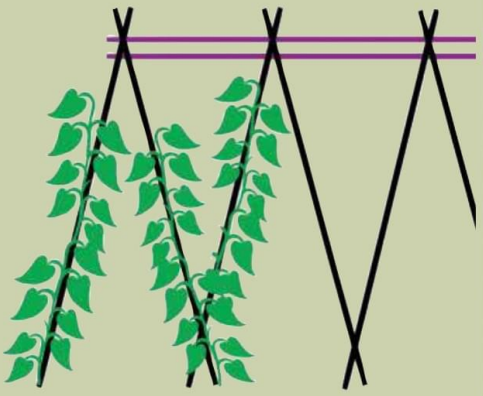
Pared



Torre



Espaldera



Durante las primeras semanas de vida de nuestras plantas, deberemos cuidar que no aparezcan malezas cerca de ellas, ya que no son buenas competidoras. Las retiraremos con la mano y las llevaremos al compost, y si alguna de ellas nos interesara, podremos trasplantarla y cultivarla en algún sector libre de la huerta.

Requerimientos y tareas

Los porotos o frijoles crecen mejor en **suelos sueltos, francos y con un buen drenaje**. El agua no es tan necesaria al principio del cultivo, pero, a partir de la época de floración, se vuelve crucial: requieren un riego abundante desde que aparecen las primeras flores hasta que las legumbres se han formado totalmente, ya que una sequía en esta etapa podría originar pocas semillas y con una dureza mayor.

En las variedades que necesitan tutores, realizaremos el **entutorado** cuando las plantas hayan alcanzado los 20 o 25 cm de longitud. Haremos un **aporque**, colocando un poco de tierra alrededor de la base de las plantas, y entre cada grupo o golpe de plantas, colocaremos el tutor con forma de carpa. Luego, enroscaremos, con suavidad, el tallo de las plantas sobre las cañas o varas, para que puedan continuar creciendo alrededor de ellas.

Plagas

Una de las plagas más dañinas del poroto o frijol son los escarabajos, que atacan directamente a las semillas para alimentarse de ellas.

Enfermedades

Nuestras plantas de poroto o frijol pueden ser atacadas por varias enfermedades. Algunas de ellas causan manchas en las hojas, como la antracnosis o el mosaico, y reducen la capacidad de la planta para realizar la fotosíntesis y así conseguir su propio alimento.

Variedades

Como ya hemos mencionado, existen variedades de porotos enanas y otras que necesitan tutor. El cultivo de estas últimas es más complicado, ya que requieren mayores cuidados, pero tienen la ventaja de que producen más legumbres y semillas, y durante un período más prolongado que las enanas.

Por otro lado, hallaremos una gran diversidad de porotos diferentes. Además del poroto alubia (*Phaseolus vulgaris*), se encuentran muchas otras especies que se cultivan como porotos. Todas ellas pertenecen a la familia de las leguminosas, por lo que tienen muchas características en común. Algunas de estas semillas se pueden hacer germinar, para incluirlas como brotes en ensaladas y otros platos. En la **Clase 23**, cuando hablemos de los brotes comestibles, nos volveremos a referir a ellas.

¿Cuándo cosechamos?

Si deseamos cosechar las legumbres o chauchas para consumirlas verdes, las recolectaremos en forma **escalonada, a medida en que las vayamos necesitando**. Cuando las legumbres hayan alcanzado su máximo tamaño, con las semillas apenas marcadas en ellas, estarán listas para ser cosechadas.

Si en cambio deseamos consumir las semillas, esperaremos un poco más, para que puedan crecer

Ⓐ *Poroto adzuki* (Vigna angularis). Ⓑ *Poroto mung o frijol chino* (Vigna radiata). Ⓒ *Lablab o poroto de Egipto* (Lablab purpureus). Ⓓ *Poroto pallar, de manteca o de Lima* (Phaseolus lunatus). Ⓔ *Caupí, poroto tape o poroto del ojo* (Vigna unguiculata *subsp.* unguiculata). Ⓕ *Poroto metro* (Vigna unguiculata *subsp.* sesquipedalis), *muy llamativa por sus largas legumbres.*

dentro de la legumbre. Cuando notemos que las semillas han crecido y se marcan sobre las paredes de la legumbre, formando abultamientos notorios en ellas, podremos recolectar las legumbres enteras para luego abrirlas y sacar las semillas de su interior.

En ambos casos, haremos la recolección de las legumbres con **ambas manos**, sosteniendo el tallo de la planta con una de ellas y tirando suavemente de las legumbres con la otra. Esto estimulará el crecimiento de nuevas legumbres, pero debemos tener cuidado de no dañar la planta al tirar de ella.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos porotos y chauchas?

Esta planta es ideal para huertas, ya que enriquece nuestro suelo y nos provee de alimento.

1 Sembramos las semillas directamente en el suelo o sustrato definitivo.

2 Cuidamos que no aparezcan malezas que compitan con nuestras plantas durante las primeras semanas.

3 Si cultivamos una variedad que necesita tutor, lo colocaremos cuando las plantas tengan unos 20 o 25 cm de altura.

4 Para entutorar, primero realizamos un aporque y, luego, enroscamos los tallos de las plantas alrededor del tutor.

5 Mantenemos el suelo en un nivel medio de humedad.

6 Observamos habitualmente nuestras plantas, para detectar la presencia de plagas o enfermedades.

7 A partir de la floración, regaremos con mayor frecuencia, para que nunca les falte agua a nuestras plantas en esta etapa.

8 Cuando las legumbres hayan alcanzado su tamaño máximo, las cosecharemos para consumirlas como chauchas.

9 Si preferimos consumir los porotos o frijoles, dejaremos que las semillas crezcan un poco más, y las cosecharemos cuando formen abultamientos en las legumbres.

ZAPALLO Y CALABAZA

Cucurbita sp.

Se consumen los frutos. Las flores y las semillas también son comestibles.

frutos

semillas

Los zapallos y las calabazas no deben faltar nunca en nuestra huerta. Son plantas muy fáciles de reproducir y de cuidar, y muy versátiles: podemos cultivarlas como plantas trepadoras, en canteros o, incluso, en el compost.

Estas plantas son originarias del continente americano, y el hombre comenzó a cultivarlas hace, por lo menos, 8000 o 9000 años.

Familia	Cucurbitáceas
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 3 y 4 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 40 a 100 cm, según su hábito de crecimiento
Riego	Medio
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras Cucurbitáceas, como pepinos, melones y otros zapallos

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●						
Cosecha							●	●	●	●		

Se conocen muchísimas variedades, que se diferencian principalmente por la forma, el color, la consistencia y el sabor del fruto. Sus nombres varían entre países, pero los más usuales son zapallos, zapallitos, calabazas, calabacines, *zucchini*, etcétera. Presentaremos algunos de estos en la ficha siguiente, ya que presentan algunas diferencias en cuanto a su cultivo.

En la huerta, resulta muy interesante cultivar siempre varios tipos de zapallos diferentes. De esta forma, no solo aumentaremos la diversidad y las posibilidades en nuestra huerta, sino que además mejoraremos nuestra dieta.

Multiplicación

Realizaremos la siembra en forma directa, colocando las semillas en **líneas** sobre el suelo o sustrato definitivo. Es importante que, en el momento de la siembra, sepamos bien qué tipo de zapallo estamos cultivando, ya que esto nos ayudará a diseñar mejor este sector de la huerta:

Zapallos con **frutos pequeños y medianos**: podemos cultivarlos como plantas trepadoras. Debido a que las plantas de zapallo son más robustas que las de porotos, será conveniente que usemos una estructura resistente como tutor, por ejemplo, una reja o una valla. Si optamos por esta opción, sembraremos las semillas en una línea cercana a la reja o la valla donde haremos trepar nuestros zapallos, y las colocaremos con una separación de 40 a 50 cm entre plantas.

Zapallos con **frutos grandes**: no será conveniente que hagamos trepar a nuestras plantas en este caso, ya que los frutos podrían caerse por su propio peso; las cultivaremos dejando una separación entre plantas de 75 a 100 cm.

Si contamos con espacio suficiente, podemos aprovechar el hábito rastrero de estos zapallos y cultivarlos en lugares donde puedan adaptarse perfectamente:

- En los **bordes de la huerta**: los tallos rastreros crecerán pegados al suelo hacia el exterior de la huerta y no molestarán al resto de nuestras plantas.
- Sobre la **pila de compost**: las hojas del zapallo sombrarán el compost y lo mantendrán al reparo de los rayos del sol, conservándolo húmedo y fresco.

Ⓐ Los zapallos pueden crecer a modo de parra, formando un techo verde que dé sombra en los espacios abiertos de nuestro hogar. Ⓑ Los zapallos y las calabazas pueden crecer en forma rastrera, cubriendo rápidamente el suelo.

¿hojas marchitas?

Durante el verano, si contamos con días despejados y muy calurosos, notaremos que las hojas de nuestros zapallos se marchitan y, en vez de estar rectas y horizontales, parecen debilitarse y plegarse hacia abajo. Esto es perfectamente normal, y ocurre debido a que las hojas del zapallo transpiran mucho a causa del calor. Pero no debemos preocuparnos: podemos regar y esperar a la noche, cuando la temperatura disminuya. En este momento las hojas se recuperarán, y nuestras plantas no habrán sufrido ningún daño.

- **Asociadas a plantas de maíz**: las plantas cubrirán el suelo y lo sombrearán, impidiendo que nazcan nuevas malezas entre las plantas de maíz.

Las malezas no serán un problema con este cultivo más allá de las primeras semanas, ya que esta planta cubre muy rápido el suelo con sus tallos rastreros y sus hojas anchas. Retiraremos las que no nos importan y las arrojaremos a la pila de compost. Si alguna de ellas nos interesara, la trasplantamos para cultivarla en algún sector de la huerta que esté disponible.

Requerimientos y tareas

Nuestros zapallos crecerán mejor en un **suelo suelto y húmedo**, por lo que debemos ocuparnos de regar con frecuencia durante todo el ciclo de cultivo, para que las plantas puedan crecer sin dificultades. El suelo no debe secarse, pero tampoco sufrir encharcamientos, por lo que debe contar con **un buen drenaje**. Recordemos que en los zapallos rastreros, los frutos se apoyan sobre el suelo, por lo que si se encharca, se pueden pudrir.

Si notamos que la raíz de nuestras plantas queda descubierta, es conveniente que realicemos **aporques**, colocando tierra, o mejor aún compost, alrededor de la base de la planta, para cubrirla totalmente.

De la cocina a la huerta

Si usamos zapallos o calabazas en nuestra cocina, en el momento de cortarlos para preparar nuestros platos podremos sacarles las semillas para dejarlas secar en un plato y luego sembrarlas.
Sin embargo, hay otra opción: si las descartamos en la pila de **compost**, es muy probable que germinen allí mismo. Es muy común ver, durante la primavera y el verano, que en la pila de compost comienzan a aparecer plántulas de zapallos, con sus cotiledones (sus primeras dos hojas) bien grandes y ovaladas.
Si esto ocurre, podemos trasplantarlas a nuestra huerta, y habremos ganado así bastante tiempo.
Si la pila está casi llena de residuos, podemos dejar que los zapallos crezcan allí, sobre ella.

Si contamos con pocas plantas, es conveniente que realicemos nosotros mismos la polinización. Para esto, introduciremos un hisopo o cotonete, o un pincel, en una flor masculina, tocando los estambres para que el polen producido dentro de ellos se pegue al pincel. Cuando notemos que tenemos suficiente polen sobre el pincel, lo llevamos a las flores femeninas, y lo distribuimos sobre el órgano alargado que se ve dentro de estas flores.

Cada tanto, revisaremos el estado general de nuestras plantas. Si vemos que poseen muchas hojas viejas y deterioradas, las podaremos, realizando el corte con un cuchillo o una tijera, lo más cerca del tallo y sin dañarlo. Esto permitirá que la luz solar pueda penetrar mejor entre las hojas de la planta, además de que ayudará a reducir la humedad y evitar la presencia de enfermedades.

Plagas

Una de las plagas más importantes es la vaquita de los melones, que ataca a las hojas de los melones, y también a las de otros miembros de la familia de las cucurbitáceas. Otras plagas que podemos encontrar en nuestro cultivo son gusanos de suelo, pulgones, larvas de polillas y arañuela roja.

Enfermedades

Si los frutos de la planta crecen en contacto con el suelo, pueden ser atacados por podredumbres, causadas por hongos que habitan el suelo de nuestra huerta. La mejor manera de reducir las posibilidades de una infección es colocando una lámina de plástico, madera o cartón debajo de los frutos, para evitar el contacto directo con el suelo.

También podemos ver mildiú en las hojas de nuestras plantas, que puede aparecer cuando hay una gran humedad en el aire, o también el virus del mosaico, que decolora parcialmente las hojas y las torna amarillentas en algunos sectores.

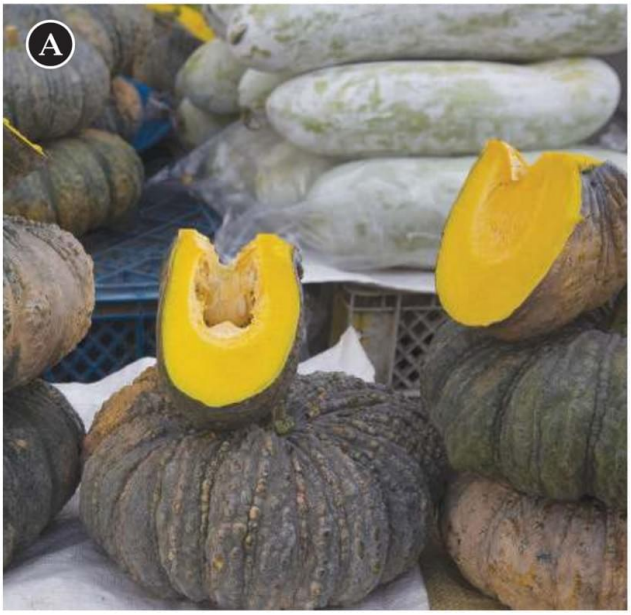
Variedades

Hay una gran cantidad de especies y variedades de zapallos y calabazas. Algunas de ellas son muy populares en ciertos países, mientras que en otros

Cuestión de sexo

Las flores del zapallo son unisexuales. Esto significa que no poseen los dos sexos, y encontraremos que, en una misma planta, algunas flores son masculinas y otras, femeninas. Son muy fáciles de diferenciar: solamente las flores femeninas poseen un pequeño zapallo (o mejor dicho, el ovario) debajo del cáliz, mientras que las masculinas no. A su vez, solo las masculinas poseen estambres, que son los elementos de la flor donde se produce el polen.

Ⓐ Flor femenina, con el fruto que comienza a formarse. Ⓑ Flores masculinas, que podemos consumir cuando estén bien desplegadas.



Ⓐ Cucurbita pepo o zapallo inglés. Ⓑ Cucurbita moschata: calabaza, anco o ayote.

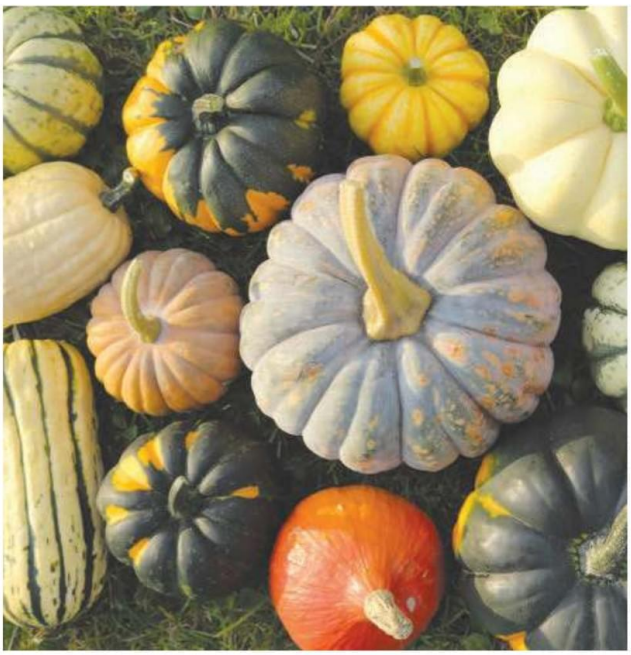
pasan totalmente desapercibidas. Asimismo, los nombres de las diferentes variedades cambian de región a región.

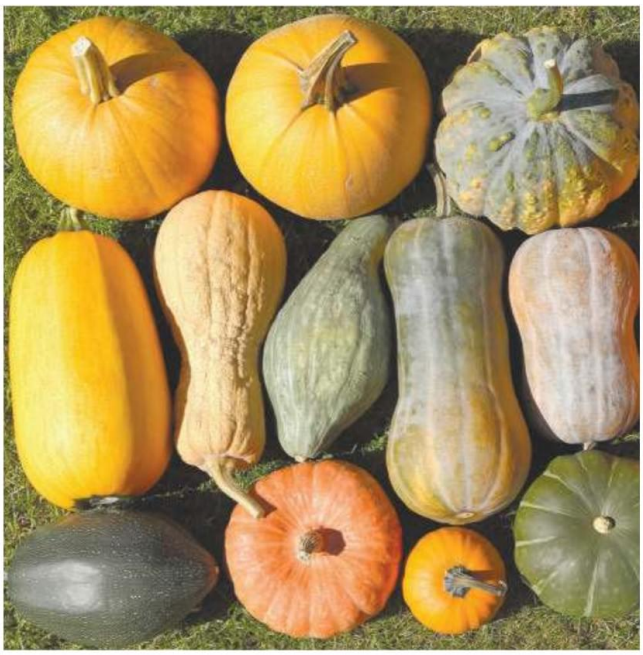
Como hemos mencionado antes, dejaremos los zapallitos, como el *zucchini* y el zapallito de tronco, para la ficha siguiente, ya que presentan algunas diferencias en cuanto a su cultivo.

¿Cuándo cosechamos?

Todos los zapallos y las calabazas pueden cosecharse a partir de que **el cabo que los une al resto de la planta se haya secado**. Para cortarlos, utilizaremos un cuchillo o una tijera de podar afilados, y realizaremos el corte dejando unos centímetros del cabo sobre el zapallo. De esta forma, se conservarán por más tiempo.

En caso de que no queramos cosechar todo al mismo tiempo, podemos dejar los frutos en la planta e ir cosechándolos en la medida que los queramos consumir. Sin embargo, debemos tener cuidado de que no sufran podredumbres por el contacto con el suelo.





Diferentes tipos de zapallos y de zapallitos.

Paso a paso

Cómo obtenemos zapallos y calabazas

Estas plantas son muy fáciles de cultivar, y podemos tenerlas en nuestra huerta con mucho o poco espacio.

1 Sembramos las semillas en líneas, en el suelo o sustrato definitivo.

2 Si se trata de una variedad de frutos pequeños o medianos, podremos hacerla crecer, enroscando los tallos alrededor del tutor cuando tengan una longitud adecuada para ello.

3 Regamos habitualmente nuestras plantas, para que nunca les falte agua.

4 Si durante algún momento del cultivo la raíz de la planta queda al descubierto, realizamos un aporque con compost para cubrirla.

5 Verificamos la presencia de plagas o enfermedades que puedan afectar a nuestros zapallos y calabazas.

6 Si contamos con pocas plantas, luego de que estas florezcan, realizaremos la polinización con ayuda de un hisopo o un pincel.

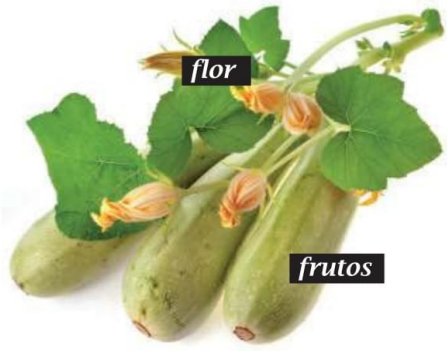
7 Podemos sacar algunas hojas viejas y secas, para mejorar la entrada de luz en la planta.

8 Cuando el cabo que une al fruto con el resto de la planta se haya secado, podemos cosechar nuestros zapallos y calabazas.

ZAPALLITO o ZUCCHINI

Cucurbita pepo

Se consumen los frutos. Las flores y las semillas también son comestibles.



Nivel de dificultad del cultivo

El *zucchini* es un tipo de zapallo pequeño, de forma alargada, muy popular en la cocina italiana, a pesar de ser originario de **América Central** y **América del Norte**. De hecho, *zucchini* en italiano significa 'zapallito'.

A diferencia de otros zapallos, esta no es una planta trepadora, aunque conviene tutorar las plantas más grandes para que no se

Familia	Cucurbitáceas
Siembra	Durante la primavera y principios del verano
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 2 y 3 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 75 a 100 cm
Riego	Medio
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras Cucurbitáceas, como pepinos, melones y otros zapallos

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●	●					
Cosecha							●	●	●			

vuelquen. Al estar muy emparentada con el resto de los zapallos y las calabazas, el cultivo de *zucchini* tiene muchas cosas en común con estos, y nos resultará muy sencillo de realizar en nuestro propio hogar.

Multiplicación

Realizaremos la siembra en forma directa, colocando las semillas en **líneas** sobre el suelo o sustrato definitivo. Dejaremos una separación de 75 a 100 cm entre plantas, para evitar que se superpongan mucho al crecer.

Al igual que otros zapallos, el *zucchini* rápidamente desarrolla hojas grandes y amplias, que cubrirán el suelo. Por lo tanto, pasadas unas semanas desde la siembra ya no tendremos problemas con las malezas.

Requerimientos y tareas

El *zucchini* requiere un **suelo húmedo** para crecer bien, por lo que nos ocuparemos de regar frecuentemente durante todo el ciclo de cultivo. Lo El suelo debería ser **suelto y con un buen drenaje**, para evitar problemas con la acumulación de agua.

Si contamos con pocas plantas de *zucchini*, será conveniente que realicemos nosotros mismos la polinización de las flores. La mejor manera de hacerlo es tocando los estambres de las flores masculinas con un pincel o hisopo, hasta llenarlo de polen. A continuación, distribuiremos el polen en las flores femeninas, sobre los carpelos que se encuentran en el interior.

Cuando nuestras plantas ya sean adultas, notaremos que las hojas más viejas comienzan a secarse.

Si observamos que nuestras plantas poseen muchas hojas viejas y deterioradas, las podamos para permitir que la luz penetre mejor y, al mismo tiempo, evitar que la humedad se acumule. Realizaremos el corte con un cuchillo o una tijera, bien próximo al tallo.

Cuando los frutos midan de 8 a 10 cm de largo, es conveniente que **tutoremos** las plantas. Para ello, utilizaremos cañas o varas y destinaremos una de ellas por planta. Las colocaremos cerca de la base de las plantas, y las enterraremos por lo menos 10 cm debajo del suelo, para que queden firmes. A continuación, ataremos con hilo la planta al tutor para que quede más erecta, cuidando de no dañarla.

Plagas y enfermedades

Al estar muy emparentados con los zapallos y las calabazas, nuestros *zucchini* pueden ser afectados

Ⓐ Flor femenina, con el fruto que comienza a formarse. Ⓑ Flores y frutos de zucchini.

Cuestión de sexo II

Al igual que el resto de los zapallos y las calabazas, el zucchini tiene flores unisexuales: algunas son únicamente femeninas, con un pequeño zapallito que se forma por debajo, mientras que otras son exclusivamente masculinas, y poseen estambres en su interior. ¿Pero por qué debemos saber cuál es el sexo de nuestras flores?

Reconocer la sexualidad de las flores es importante, ya que, desde luego, los zucchini se formarán solamente en las flores femeninas. Además, en algunos casos será conveniente que nosotros mismos realicemos la polinización, llevando el polen desde una flor masculina hacia una flor femenina.

por las mismas plagas y enfermedades que atacan a estos.

Variedades

Como ya hemos mencionado, el *zucchini* es un tipo de zapallo. Pertenece a la especie *Cucurbita pepo*, y el motivo por el cual lo mencionamos en una ficha aparte, separado del resto de los zapallos y las calabazas, es que sus frutos no se dejan secar en la planta, sino que **se cosechan cuando aún son verdes**.

Otro zapallito que cumple con esta característica es el llamado **zapallito redondo** o **de tronco** (*Cucurbita maxima* var. o zapallito), que, como su nombre lo indica, tiene un fruto más redondeado y ensanchado. Por último, también podemos nombrar a una variedad de zapallito muy especial, conocida como **calabaza patty pan** o **zapallito ovni**, debido a su particular forma. Pertenece a la misma especie que el *zucchini* (*Cucurbita pepo*).

¿Cuándo cosechamos?

Para cosechar los frutos de *zucchini*, no esperaremos a que maduren, sino que los cosecharemos jóvenes y verdes, cuando estén **turgentes al tacto y midan entre 10 y 15 cm de largo**.

No demoraremos la cosecha, ya que los frutos perderán consistencia al madurar. Además, al retirarlos de la planta, la estimularemos a que produzca nuevas flores y frutos en el futuro, para continuar la producción por más tiempo.

A Zapallito ovni . B Zapallito redondo o de tronco.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos zucchini fácilmente?

Siguiendo estos pasos, podremos cultivar zapallitos y zucchini en nuestra propia huerta, solo debemos regar abundantemente y animarnos a hacer la polinización de sus flores.

1 Sembramos las semillas directamente en el lugar definitivo.

2 Durante las primeras semanas, sacamos las malezas que pudieran aparecer.

3 Mantenemos el suelo con un nivel medio de humedad.

4 Si tenemos pocas plantas, realizamos la polinización de las flores en cuanto se abran, con ayuda de un pincel o un hisopo.

5 Cuando comiencen a formarse los frutos, retiramos las hojas viejas de la planta.

6 Cosechamos nuestros zapallitos cuando aún son jóvenes y turgentes.

ARVEJAS O GUISANTES

Pisum sativum

Se consumen las semillas.

semillas

Las arvejas o guisantes aparentemente son cultivados por el hombre desde hace por lo menos 10.000 años. Es una planta originaria de la zona del Mediterráneo, y no crece bien en un ambiente caluroso, por lo que es ideal para cultivar en regiones frías, y también en zonas templadas durante el otoño y el invierno.

Familia	Leguminosas (o Fabáceas)
Siembra	Durante el otoño
Tiempo de germinación	Alrededor de 2 semanas
Duración del cultivo	Entre 3 y 6 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	30 cm al menos
Riego	Medio al principio, y medio-alto luego de la floración
Luz	Pleno sol, aunque tolera algo de sombra
Rotaciones	Evitar otras Leguminosas, como habas, porotos o frijoles y soja

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra										●	●	●
Cosecha		●	●	●	●	●						

Las semillas de la planta, que es lo que consumimos, se forman dentro de frutos del tipo legumbre. En nuestra huerta, las cosecharemos cuando aún son verdes y turgentes, ya que tienen un sabor exquisito y solo es necesario hervirlas durante un rato para poder consumirlas. Inclusive, si están lo suficientemente tiernas, las podemos consumir crudas. Cuando se cultivan a gran escala, para enlatar o vender congeladas en almacenes y supermercados, se cosechan cuando están bien secas. En lo posible, no dejaremos que nuestras arvejas se sequen, ya que perderán parte de su sabor.

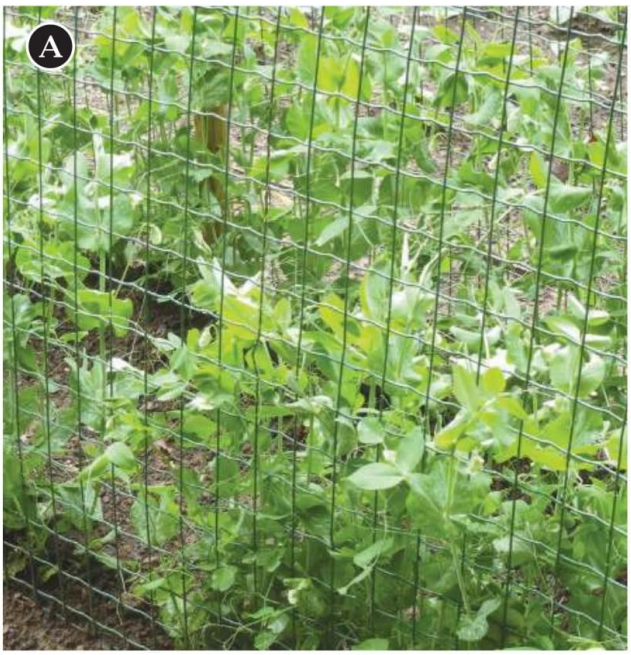
Si la planta aún es muy joven y no ha formado flores ni frutos, la identificaremos con facilidad por sus hojas, que abrazan el tallo en su base y cuya forma recuerda a una mariposa. Además, la planta posee **zarcillos**, que le permiten agarrarse de varas, rejas, alambrados u otras plantas, y así **trepar**.

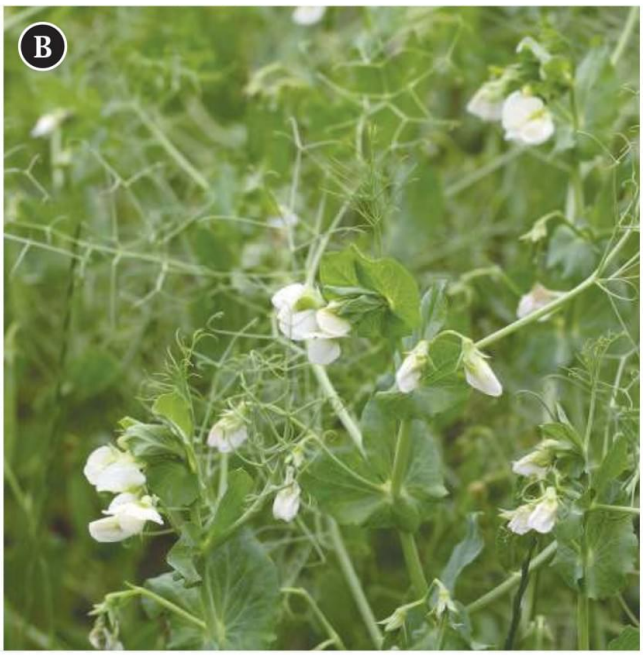
Multiplicación

Antes de sembrar nuestras arvejas o guisantes, es conveniente que coloquemos las semillas en remojo, en una olla o plato hondo con agua, durante unas seis horas. Esto ayudará a que la germinación resulte más efectiva.

Una vez remojadas, sembraremos las semillas de arvejas o guisantes directamente sobre el suelo o sustrato definitivo, en **líneas**. Podemos encontrar variedades enanas de arvejas, que no crecen mucho y que no necesitan tutorado. Para ellas, colocaremos **tres o cuatro semillas juntas**, en grupos, entre los que dejaremos una separación de 30 cm al menos, hasta finalizar toda la línea. Esta modalidad de siembra, llamada **siembra por golpe**, se usa para asegurar que al menos una semilla de cada grupo o golpe germine, y así no perder tiempo volviendo a sembrar en los lugares donde no hayan aparecido plántulas. Al finalizar la siembra, cubriremos las semillas con compost.

Si optamos por una variedad que necesita tutor para enroscarse y crecer sobre él, realizaremos la siembra de igual modo, y colocaremos los tutores cuando las plantas tengan de 20 a 25 cm de altura. Si contáramos con una reja vieja sin usar, podemos colocarla a unos 3 o 4 centímetros de la línea, formando una especie de "pared" para que las plantas puedan trepar y crecer sobre ella.





Ⓐ Tutor tipo "pared". Ⓑ Flores de arveja o guisante.

¿congeladas?

Si congelamos las semillas tiernas recién cosechadas, podremos mantener su sabor intacto durante varios meses.

Otra opción es fabricar nuestra propia "pared", colocando en primer lugar algunas **varas**, de por lo menos 1 m de altura, que nos servirán como sostén. Las colocaremos equidistantes, sobre una línea imaginaria paralela a la línea de siembra y separada unos 3 cm de ella. Luego extenderemos **hilos o alambres** en forma horizontal y perpendicular a las varas, a distintas alturas, para formar un entramado o red. Otra opción muy práctica y sencilla es utilizar **mallas de construcción**, ya que tienen agujeros de un tamaño adecuado para que los tallos de nuestras plantas puedan trepar por ella.

También podemos fabricar tutores de tipo "chimenea" o "carpa india", con **cañas**, de igual forma que lo hicimos para el cultivo de porotos o frijoles. En este caso, no sembraremos las semillas en líneas, sino que colocaremos los golpes de manera que coincidan con las cañas del tutor. Una distancia adecuada entre golpes es de 30 a 40 cm., y nos fijaremos en la cantidad de lados que tendrán los tutores para definir la forma: si los tutores que utilizaremos tienen tres lados, colocaremos los golpes en triángulo; si tiene cuatro lados, en cuadrado, y así sucesivamente.

Por último, si llegáramos a contar con un jardín amplio, con **árboles bajos que pierden sus hojas** durante el otoño, también podemos usar sus troncos y sus ramas como tutores para nuestras arvejas o guisantes.

Requerimientos y tareas

Las arvejas no son buenas competidoras frente a las malezas, por lo que debemos cuidar que no aparezcan cerca de ellas durante los primeros meses de cultivo. Si reconociéramos algunas y nos interesara cultivarlas, las trasplantaremos a un sector libre de la huerta. Si no, las arrancamos y las llevamos al compost.

Las arvejas prefieren un **suelo húmedo**, especialmente a partir de la época de floración, por lo que deberemos regar abundantemente desde que aparezcan las primeras flores. Un **suelo suelto, sin problemas de drenaje**, nos ahorrará muchos problemas durante el cultivo.

Distintas formas de tutorado.

Antes de realizar el tutorado, cuando las plantas tienen de 20 a 25 cm de altura, es conveniente que las aporquemos, colocando un poco de tierra alrededor de su base para cubrirla.

Plagas

Si bien las arvejas o guisantes no suelen tener grandes problemas con las plagas, los gorgojos pueden atacar las hojas y las yemas; de esta forma dificultan su crecimiento y su desarrollo. También es posible ver ataques de orugas, que se introducen en las legumbres para consumir las semillas.

Enfermedades

La humedad perjudica especialmente a las arvejas, ya que si el tiempo es húmedo hacia el final del ciclo de cultivo, cuando las legumbres están madurando, tanto estas como las hojas pueden ser afectadas por el mildiú. Otra enfermedad que suele aparecer en las mismas condiciones es la antracnosis.

Si durante las primeras semanas del cultivo hay muchas lluvias, nuestras plantas pueden ser seriamente afectadas por el tizón, otra enfermedad causada por hongos, que se manifiesta como manchas rojizas sobre las hojas, y puede llegar a matar a nuestras plantas cuando son muy jóvenes.

Variedades

Las arvejas pueden cultivarse en terrenos pequeños (como el de nuestra huerta) y con nuestras manos como únicas herramientas, o en grandes superficies y con máquinas especializadas. Para el caso de nuestra huerta, buscaremos las llamadas **variedades de grano verde**, ya que son las más tiernas y apropiadas para cosechar cuando el grano o semilla aún no se ha secado. Dejaremos, por lo tanto, las **variedades de grano seco** para los grandes productores, que necesitan esperar a que las semillas se sequen para poder cosecharlas.

Hemos mencionado ya también las variedades **enanas** y las que requieren tutor. Si bien las primeras son más sencillas de cultivar, las que **requieren tutor** nos darán una cosecha mayor hacia el final del cultivo.

Si vivimos en una zona fría, y tenemos la oportunidad de comprar las semillas en algún vivero especializado, nos convendrá buscar alguna variedad que tolere bien las bajas temperaturas.

¿Cuándo cosechamos?

Cuando las legumbres se hayan engrosado bastante y notemos que posee **abultamientos**, causados por las semillas en su interior, podremos abrir una de estas legumbres, partiendo una de sus puntas y tirando de ella para partirla a lo largo. Si las semillas tienen un **color verde lustroso**, estarán listas para ser cosechadas.

Cortaremos las legumbres enteras en forma **escalonada**, retirando las más grandes **a medida**

Distintas formas de tutorado.

que las necesitemos. Para ello, usaremos nuestras propias manos: con una tomaremos el tallo de la planta, mientras que con la otra tiraremos de la legumbre, con cuidado de no dañar al resto de la planta. Realizaremos la cosecha de esta forma, ya que al arrancar las legumbres enteras, y con el pequeño tallo que las une al resto de la planta, estimularemos la aparición de más flores y, por lo tanto, de más legumbres y semillas.

Para aprovechar el buen sabor de las arvejas frescas, es importante que las cosechemos a tiempo, cuando aún son jóvenes y no han comenzado a secarse. De esta manera, podremos cosechar durante varios meses, y disfrutaremos de las semillas verdes y frescas hasta la llegada del otoño. En ese momento, conviene dejar que las semillas se sequen por completo en la planta, y luego sacarlas de las legumbres para almacenarlas en recipientes herméticamente cerrados. Esto nos permitirá conservarlas durante el invierno, pero para usarlas, debemos dejarlas en remojo de 24 a 48 horas y, luego, hervirlas hasta que se ablanden.

Paso a paso

Arvejas o guisantes en nuestra huerta

Si aprendemos a cultivarlas, nos encontraremos con que las arvejas caseras y recién cosechadas tienen un sabor muy superior a las que compramos en supermercados y almacenes.

1 Sembramos las semillas en forma directa, en grupos, colocando tres o cuatro semillas por cada golpe.

2 Mantenemos el cultivo libre de malezas, para que no compitan con nuestras plantas.

3 Regamos habitualmente, manteniendo el suelo en un nivel medio de humedad.

4 Si estamos cultivando una variedad que necesita tutor, realizamos un aporque leve y colocamos el tutor cuando las plantas alcancen de 20 a 25 cm de altura.

5 Verificamos la presencia de plagas o enfermedades que puedan afectar a nuestras plantas.

6 Cosechamos las legumbres cuando se encuentren engrosadas y con abultamientos notorios, causados por las semillas en su interior.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO
Huerta Fácil en casa
TOMATE
El riego
LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE
576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO
+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM
SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

SUMARIO 14

1 / ¿Cómo hacen para trepar?

Guía de Cultivos

4 / Cultivo de tapa: Poroto, frijol o alubia

10 / Zapallo o calabaza

16 / Zapallito o zucchini

20 / Arvejas o guisantes

Darío Javier Schiavinato. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.
Marcela Harris. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los “jardínes colgantes”

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00014